

崇德國小

腸病毒防治家長衛教單

親愛的家長您好：目前已進入腸病毒流行階段，為了能早期預防，且加強防治觀念，學校已定期進行全面性的消毒活動，並要求班級若有確診腸病毒的學生在家休息隔離一週，並配合醫師指示治療待痊癒後再返校上課，教室也都會加強環境消毒。請各位家長密切留意小朋友的身體狀況，為了您與孩子們的健康，若有身體不適之情形，請務必立即就醫，並將就診結果告知老師或學校健康中心。防堵病情擴散，需要你我共同努力！以下是腸病毒疾病介紹及防範，請家長留意參閱。

疾病簡介

1. 主要經由腸胃道（糞一口、受汙染的水或食物）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人的水泡分泌物而受到感染。
2. 潛伏期大約 2 至 10 天，平均約 3 到 5 天，通常以發病後一週內傳染力最強；而病人可持續經由糞便排出病毒，時間可能長達 8 到 12 週之久。

臨床症狀

1. 典型症狀為口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能合併發燒，病程為 7~10 天。
2. 極少數個案發生無菌性腦膜炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎、肺炎、麻痺等併發症。

若有以下腸病毒感染併發重症前兆病徵時，需立刻至大醫院就醫：

1. 持續發燒、嗜睡、意識不清、手腳無力。
2. 肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）。
3. 持續嘔吐。
4. 呼吸急促或心跳加快。

衛生宣導：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提升免疫力。
3. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
4. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
5. 注意呼吸道禮儀，有症狀請戴口罩。
6. 生病不舒服時【遵守生病不上學】，應儘速就醫，請假在家多休息。
7. 居家環境消毒：取市售含氯漂白水（濃度 5 到 6%）100cc 加入 10 公升清水，針對常接觸物體表面、玩具、寢具及書本等，擦拭作重點性消毒，清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。